

3. LEKCE

Bídža mantry

Pro posílnění energetického kořene (dáme pozornost těsně pod místo, kde nám začíná kostrč)

LAM, GAM, GLAUM

Pro uvolnění šestého energetického centra (přiložíme obě ruce na spánky a střídavě přitlačujeme)

HAM (přitlačíme napravo)

KŠAM (přitlačíme nalevo)

Píseň – 12 jmen Šrí Ganéši

Ganesha, Ganesha (x2)

Jay. Jay. Shri Ganesha (CHORUS)

Sumukha Ekadanta (x2)

Kapila Gaja-karnakā (x2)

Gaja-karnakā, Gaja-karnakā

Lambodar Vikata (x2)

Vighna-nāsha, Ganādhīp (x2)

O Ganādhīp, O Ganādhīp

Dhumra-ketu Ganādhyaksha(x2)

Bhāla-chandra Gajānanā (x2)

Gajānanā,,Gajānanā

